



# ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

భారత ప్రభుత్వ వయోజన విద్యా శాఖవారు నిర్వహించిన

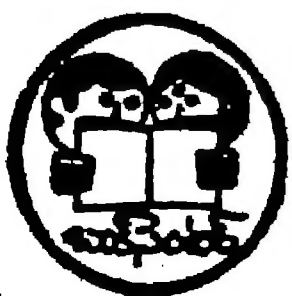
23వ జాతీయ పోటీలో బహుమతి పొందిన రచన

27/11/2019  
UDL/Rep.

రచన :

ముంజులూరి కృష్ణకుమారి

Acc No.  
19635



న్యాస్తాడెంట్సు బుక్ సెంటరు

కారల్ మార్క్స్ రోడ్, విజయవాడ - 520 002 ఫోన్ : 62222

**AROGYAME MAHA BHAGYAM**

**by Smt. M. KRISHNA KUMARI**

**PRICE Rs. 10-00**

**January : 1990**



**Published by :**

**NEW STUDENTS BOOK CENTRE**

**KARAL MARX ROAD,**

**VIJAYAWADA-520 002**

**Prize winning entry**

**23rd National Competition**

**for Manuscripts for Neo Literates**

**by Directorate of Adult Education**

**New Delhi-2**

Acc no  
19635

నాన్న అచ్యుతరామయ్యగారికి  
అమ్మ సుబ్బలక్ష్మికి

ఆంకితం

— చిన్న

## ఇం దు లో ...

అరోగ్యమందే...	7
పళ్ళు జాగ్రత్త	10
చెవి	14
ముక్కు	16
గొంతు	17
పరిసరములు	19
క్రిములు	22
కీటకాలు	24
ఈగలు	26
బొద్దెంకలు	27
పేలు	28
గజ్జి	29
కడుపులో పాములు	30
వాంతులు	32
మలబద్ధకం	33
ప్రథమ చికిత్స	34
బెణుకులు	36
పళ్ళు కాలదం	37
నీటిలో మునిగితే	39
వడదెబ్బ	40
కుక్కకాటు	41
పాముకాటు	42
విషం	43
కరెంటు షాకు	44
ఆనందం - కుటుంబం	45

# ఆ రో గ్య మం టే...

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమని పెద్దలమాట

నాడూ నేడూ అదేసత్యము

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి నిత్యము

నాకూనీకూ అందరికీ అదేముఖ్యం

పేదైన నాదైన కోరుకొనే వరం ఆరోగ్యమే.



కానీ ఆ వరం మనకి అందకూడదని కొందరు శత్రువులు  
కనిపెట్టూ వుంటారు పోరాడుతూవుంటారు.

దుమ్మాఢూళీ, చీకటి, మురుగునీరు

రోగాలకు మిత్రులు. మనదేహానికి శత్రువులు.

ఈ శరీరానికి-కళ్ళు, పళ్ళు, చెవి, ముక్కు,

తల-ఇలా ఎన్నో భాగాలున్నాయి.

ప్రతి భాగం ముఖ్యమే.

ప్రతి భాగం పనిచేసేదే.

మన దేహం ఒక వింత యంత్రం అనుకొందాం.

అప్పుడు కాళ్ళు, చేతులు, మొండెం

యంత్రానికి రూపానిచ్చే భాగాలు

ఏభాగం దెబ్బతిన్నా ఆ యంత్రం నడక సరిగాసాగదు.

తెల్లనిపలువరుస, బలంగా మెరిసే కండలు

అందరూ కోరు కొంటారు. కాని రోగాలు

రాకుండా వుంటేనే ఆ కోరిక సాధ్యమవుతుంది

అందుకోసం-ఇల్లు, వళ్ళు బాగుండాలి

ఇంటినీ, వంటినీ, సరిగా చూసుకుంటే

చాలా రోగాలు రానేరావు.

రోగం లేకపోతే మనిషికి ఏనుగుతబలాం.

ఇంటిల్లిపాదికీ వేయి ఏనుగుల బలం,

రోగాలు రాకుండా వుండాలంటే సరిగా అన్నం తినాలి.

అహారమంటే పెద్ద అన్నరాసి కాదు.

బియ్యం, గోధుమ, జొన్న-పిండిగల పదార్థాలు.

అందుకే, పప్పులు, కూరలు, ఆకులు, పండ్లు

గుడ్లు మాంసం, పాలు—కూడా తీసుకోవాలి.

అప్పుడే మనం తినేది సంపూర్ణమైన ఆహారం.

కాని కొందరికి అన్నీ జీర్ణంకావు. తిన్న పదార్థాలు

కడుపులో అరగక పోతే చాలా కష్టం.

అజీర్ణంగావుంటే మనిషి తిండి హితవు పోతుంది.

అన్నకోశం పాడయితే అన్ని పనులకు అడ్డు.

కాని, వయసుకి తగినట్లు పెరగాలంటే సరిగా తినాలి.

హాయిగా తిరగాలి. పనిచేయాలి.





గోధుమ, వరి తింటేనే చాలదు

చిక్కుడు, వేరుశనగ, పెసర, కంది, మినుము తినాలి.

కేరట్, బంగాళాదుంప కూడా వుండాలి.

కాయగూరలు కూడా మంచిబలం.

గోంగూర, తోటకూర, చుక్కకూర

పాలకూర, మంచి చూపును, శక్తిని ఇస్తాయి.

పాలు పశువు: బలానిచ్చి ఉత్సాహాన్ని పెంచుతాయి.

## పశు జాగ్రత్త

పాలపశుయినా, కోరపశుయినా నిర్లక్ష్యం పనికిరాదు.

పశువు మొలవాలంటే మందేది వాడనక్కర్లేదు

పశువు వాటంతటవే వస్తాయి.

ఆహారాన్ని నమిలే ఈపశుని సరిగా చూచుకోకపోతే

అన్నీ ఇబ్బందులే. సరిగా నమలని ఆహారం

శరీరానికి సరిపోదు. కనుక జాగ్రత్త పడాలి.

తీపి పిండివంటలు బాగుంటాయని

అతిగా తింటే పశువుపాడవుతాయి.

వాటిలో ఆమ్లం కలిగించే పదార్థాలుండి

పంటి చిగుళ్ళలో యిరికిన మెతుకుల్ని  
తుంపుల్ని క్రిములు పులియ చేస్తాయి.

పంటిని కరిగించే ఆమ్లాలుగా, ఈ పులిసిన  
పదార్థాల్ని మారుస్తాయి. అలా పళ్ళలో తొర్రలు  
ఏర్పడి మరిన్ని క్రిములు జేర్తాయి. పన్ను పిప్పి  
పన్నుగా మారుతుంది. ఏది నమిలినా బాధపెట్టి  
నెమ్మదిగా రాలిపోతుంది పనిచేయని పన్నుతో  
సరిగా ఏది నమలలేము. రాలిపోయిన పన్నుఉన్న  
చోట మరోపన్ను మొలవదు.

ఈ పళ్ళతో. నమలలేని పళ్ళతో, కదిలేపళ్ళతో  
చూలాలు సరైన అన్నం కూర తినలేదు.

అందుచేత ఆమెకేకాదు ఆమెకు కలగడోయే  
బిడ్డ పళ్ళకు కూడా హాని కలుగుతుంది.

ఏమి తిన్నా సరే, నోటిలో నీళ్ళుపోసుకుని

పుక్కిలించి ఉమ్మాలి. అప్పుడు పళ్ళసందుల్లో  
ఏ తుంపులూ మిగలవు.

ప్రతిదినం రాత్రి పొద్దుటాకూడా పళ్ళని శుభ్రంగా  
తోముకోవాలి. అప్పుడే గట్టిపళ్లు, తళతళలాడే పళ్లు  
మీ నోటికి అందాన్నిస్తాయి.

గట్టి పళ్ళుంటేనే చెరుకును ముక్కలుచేసి నమలగలం.



చింతకాయ పులుపును కొరికి రుచి చూడగలం.

పళ్లతోముకొనడమంటే గరగరలాడే గరుకుపొడితోరుద్దడం కాదు.

ఆ పొడికంటే మెత్తటి కుంచెలాంటి పుల్ల మంచిది.

గరుగు పొడితో పళ్ళను రుద్దితే పైపొర అరిగే ప్రమాదం ఉంది.

అందుకే పుల్లను వత్తిడిలేకుండా పళ్ళపైచుద్దాలి.

పైనుండి దిగువకు పళ్ళపైరాయాలి.

పళ్ళలోపల, పై న సందుల్లో ప్రక్కల్లో తోమాలి.

కట్టుడు పళ్ళయినా సరే సరిగా తోమి భద్రపరచాలి.

చిగుళ్ళు ఎరుపెక్కినా, నొప్పివాపు వున్నా

పయోరియా అనే వ్యాధికి గుర్తని తెలుసుకో.

వైద్యునికి చూపించుకో.

ఆహారం లోపంవల్ల ఈ పళ్ళకి నష్టం కలుగుతుంది.

కడుపులో పేగుల్లో క్రిములున్నా పంటిచిగురు

వ్యాధివస్తుంది. పళ్ళు పాచిపట్టినా పంటికిహాని.

ఎత్తుపళ్ళు తల్లిదండ్రులకుంటే

బిడ్డలకు రావడం సహజం

కాని గొగ్గిపళ్ళు— ఎగుడు దిగుడుగా వుండేపళ్ళు

రాకుండా మనం జాగ్రత్త పడవచ్చు.

పిల్లలు నోట్లోవేలు వేసుకుంటే ఎగుడు దిగుడు

పళ్ళు వస్తాయి—పిల్లలను సరిగా చూసుకో.

పిల్లలకేకాదు. పెద్దవారికి కూడా పళ్ళుంటే శ్రద్ధతక్కువ.

పుగాకు నమిలితే నిషాగానే వుంటుంది కాని, పళ్ళకి గారపడ్తుంది.

పుగాకు నమిలితే నోట్లోపుట్టకురుపుకి బీజమేసినట్లే.

పొగతాగితే కడుపులో వుండుకు కారణం కావచ్చు.

చిక్కీలు, జీళ్ళు, బిళ్ళలు తింటే చప్పరిస్తే

రుచిగానే వుంటుంది కానీ సరిగా నోరు కడుగుకొనకపోతే

పాచిపడ్తుంది.

చెరుకు ముక్కలు నమిలినా, పీచున్న ఫలాలు తిన్నా

పాలు ఆకుకూరలు సేవించినా మీ పళ్ళకు బలం.

బలమైన పళ్ళు ఏ వయసు వారికైనా ఆనందాన్నిస్తాయి.

ఆరోగ్యమైన పలువరుసలు ముఖానికి అందాన్నిస్తాయి.

## చె వి

చప్పుడు చెవిన పడితే చాలు

చంటిపిల్ల సహితం అటు ఇటు చూస్తుంది.

చెవులుండి వినపడే పిల్లలకే మాటలు వస్తాయి.

మాటలున్నవాడే మనిషి అవుతాడు.

అందుకే చెవి, గురించి కొంచెం తెలుసుకుందాం.

పైన కనబడే చెవి, చెవిలో చిన్న భాగం.

చెప్పిన మాట వినకపోతే చిన్నప్పుడు

అయ్యవారూ, పెద్దలూ చెవినిమెలివేస్తారు అదేపై చెవి.

దానిలోపల వుంటుంది అసలుచెవి

గోతిలోపలి సన్నని పొరపేరు చెవిడోలు

మధ్యభాగం గాలితో నిండే సంచి

గొంతునుంచి ఒక నాళం దీనిని కలుపుతుంది.

చెవిడోలుకు మూడు చిన్న ఎముకలు గొలుసులా అతికి

వుంటాయి. ఆవే, సుత్తి డాగలి, జీను.

లోపలవై పున క్లోకియా అనుద్రవం నిండిన

వత్తగుల్ల -రికాబును పోలివుంటుంది.

అందులో నరాలు మెదడును కలుపుతాయి.

మన పిల్లల చెవిలో తరచు చీమువస్తూ వుంటుంది.

జలుబువట్టి ఎంతకీమాపడు. ఆలాంటి

జలుబువలన, మురికినీరు చెవిలోకి వెళ్లి



వెలుతురు రానిగడులలో నివసించడంపలన

ఇలా చీము జబ్బు వస్తూవుంటుంది.

గవదబిళ్ళలు వచ్చిన తర్వాతకూడా చెవిపోటు వస్తూవుంటుంది.

అందుకే చెవిలో గులిమి చేరనివ్వరాదు.

చెవిలో గుడ్డముక్కలు, దుమ్ము, ఇసుక దూరినా చెవిపోటు వస్తుంది.

చిన్న గాపోటు వస్తే వేడికాపడంపెద్దె. ఆ పోటు తగ్గవచ్చు

గ్లిజరిన్ వేసి గులిమి తీసుకోవచ్చు. పదేపదే చెవిపోటు

పెడితేమాత్రం వైద్యుని దగ్గరికివెళ్ళి వైద్యం చేయించుకోవాలి.

ఒక్కొక్కసారి చెవిపోటుతో టాటు, దుమ్ములోని క్రిములుచేరి

చెవిలో చీముపడుతుంది. చీమువలన చెవి

లోపలిపొర ఉబ్బుతుంది. ఆ ఉబ్బినపొర సరిలితే చెముడు

వస్తుంది. కొందరికి పుట్టుకమంచి చెముడువుంటుంది.

ఇలాంటి వారితో కొందరికి మాటలుతాళుండా పోతాయి.

విని. చూసి. నేర్చుకొనేమనిషి-పాపం వినలేకపోతే  
 చెముడువలన మాటలేవినలేక పోతే. ఏమాటలూ  
 మాట్లాడలేడు. అలా మాటలురానివాళ్ళనే మూగవారు అంటారు.  
 కాని ముసలితనంలో చెముడువస్తే నరాలపటుత్వం తగ్గి  
 చెముడు వచ్చిన దనుకోవచ్చు. కొంచెమే చెముడున్న  
 వారికి చిన్న చెవిమిషను అనే-చిన్న యంత్రం చెవి  
 ప్రక్కనే పెట్టుకుంటే బాగా వినబడుతుంది.  
 కాని కొందరికి ఈమిషను పెట్టినా వినబడకపోవచ్చు.

## ముక్కు

వాసన తెలిపే అవయవం పేరే ముక్కు. చట్టిముక్కుయినా  
 పొడుగుముక్కు అయినా ఒకటే,  
 ఏదైనా గాలిపిల్చు రెండు చిల్లులగొట్టమే.  
 ముక్కులోని చిన్న వెండ్రుకలు, దుమ్మునీ ధూళిని చొరసీయవు.  
 ముక్కుకింద గాలి నింపే కొన్ని సంచులుంటాయి.  
 బుగ్గలలోరెండు, మదురుకిందరెండు, గాలిని పంపిస్తాయి.  
 ఈసంచి వాచిన తలనొప్పి వస్తుంది.  
 చలిగాలి, మురికివీరు బితిబిదిగా వస్తే ముక్కు  
 ముక్కు నొప్పి కలిగిస్తే తలనొప్పి వస్తుంది.



అందుకే మురికిగా వున్న గుడ్డలతో ముక్కుతుతుచుకోనరాదు.

జలుబు, రొంపవచ్చినదంటే

ముక్కులోని గాలిసంచలలో

క్రిములు జీరాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

ముక్కులోని కణాలు క్రిములతో యుద్ధం చేస్తాయి. ఆ యుద్ధంలో

చచ్చిన కణాలగుంపు తెల్లని చీమిడిగా పైకి వస్తుంది.

అందుకే ముక్కుని శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. మాసినగుడ్డలతో

వత్తరాదు. ముక్కులో పుల్లిలు దోపరాదు

ముక్కుచిల్లులు మూసుకుపోతే

మనిషి ప్రాణమే పోతుంది.

## గొంతు

ఆహారం పళ్ళతోనమిలి తింటాం కాని నమిలిన ఆహారం

ముద్దని మింగించే గొట్టం గొంతు.

అంతేకాదు మాట్లాడేందుకుపకరించేది గొంతు.

వూపిరిపీల్చి వదులు మార్గంకూడా అదే.

ఆహారనాళికలో ప్రధానభాగమది.

ముక్కుచిల్లులు, నోరుచివర గొంతులో ఒకచోట తెరచుకుంటాయి.



అక్కడనుండే ఆహారం కడుపులోకి పోతుంది.

మనం పీల్చినగాలి అక్కడనుండే ఊపిరితిత్తులకు జేరుతుంది.

గొంతులో పైన రెండు కాయలుంటాయి.

గాలిలోని క్రిములను అవి అడ్డుకుంటాయి.

గాలిని తీసుకొనే ఊపిరితిత్తులకవి కాపలా.

క్రిములు అధికమయితే ఈకాయలు

వాచి గొంతు నొప్పిగా వుంటుంది.

అందువల్ల ఏదీ మింగుడుపడదు.

దీనికి దగ్గుతోడయితే దవడ క్రింద నొప్పి పెరుగుతుంది.

అప్పుడు పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. పెన్సిలిన్ మాత్రలు

మందులువేసుకోవాలి. తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి.

వుప్పనీటితో నోరు పుక్కిలించితే

బాధకొంత తగ్గుతుంది. ఈ గొంతు నొప్పి సదేపదే వస్తే

శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. ఈ రెండుకాయలు

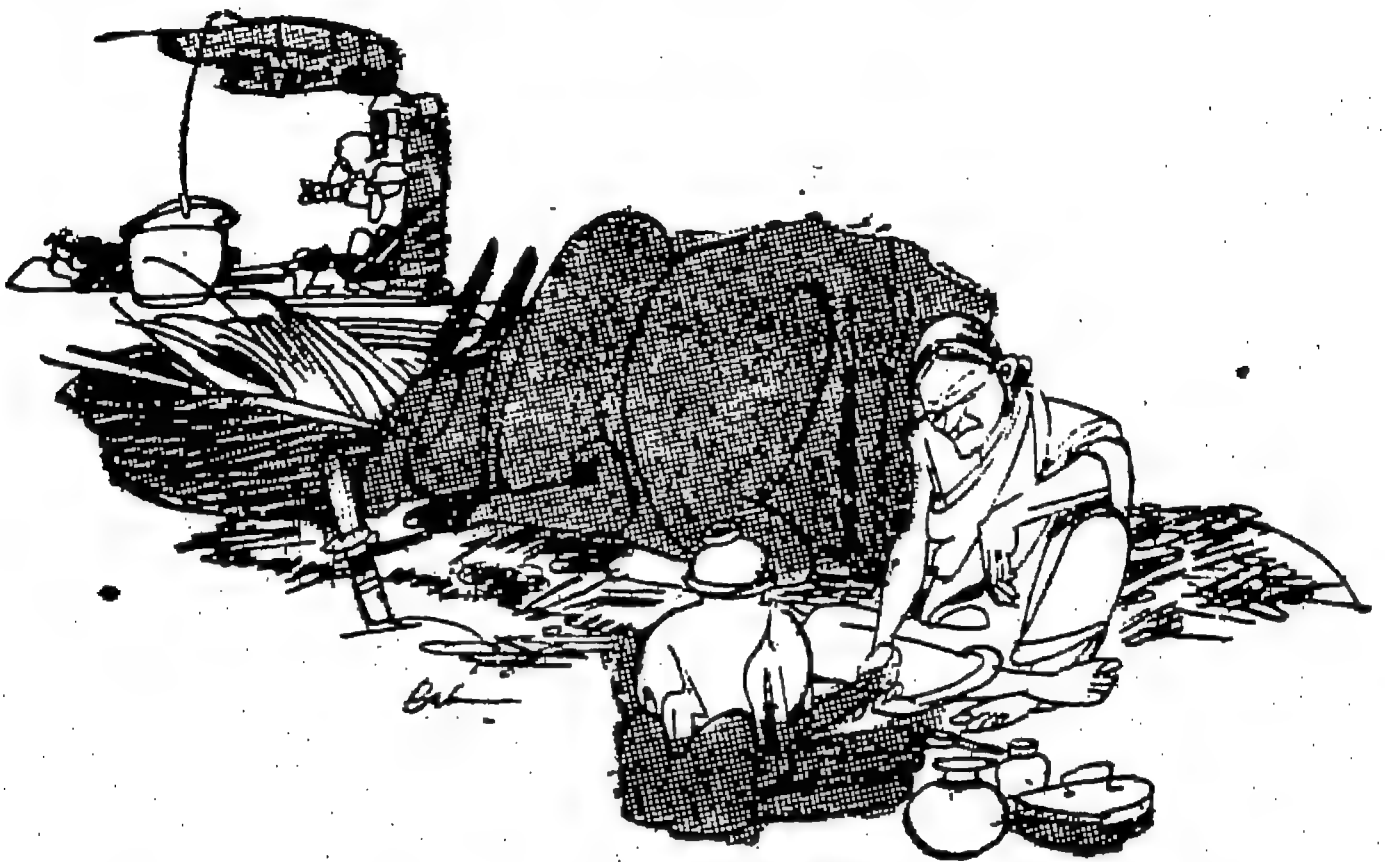
తరచుగా వాచే పిల్లలకి కీళ్ళనొప్పులు కలుగుతాయి.

పిల్లలు ఎత్తుపెరగరు. ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టంగా వుంటుంది.

చెవికూడా వాస్తుంది.

## ప రి స ర ము లు

మనం పీల్చేగాలి, తాగేసీరు, తినేతిండి మన ఆరోగ్యాన్ని  
కాపాడతాయి. మనమూ, మన పశువులు విసర్జించే  
మలమూత్రాలను ఇంటికి దూరంగా వుంచాలి.  
మనకి రోగాలను కల్గించే అనేకక్రిములు వీటిద్వారా వ్యాపిస్తాయి.



రోగం కల్గించే క్రిములు మలం ద్వారా భూమిని జేరతాయి.  
భూమిమీద వుండే మట్టిద్వారా నీటిలో ప్రవేశిస్తాయి.  
నీటిద్వారా తిరిగి మనిషిలో జేరతాయి. మరల మలంద్వారా  
వెలుపడి మట్టిలో, నీటిలో చేరిన ఈ క్రిములు  
శరీరంలో జేరే ఈ యాత్రకి  
ఈగలు, దోమలు సాయపడతాయి. మనిషికివచ్చే  
అనేక రోగాలకి ఇవేకారణాలు. రోగం వచ్చాక మందు

తని రోగాన్ని తగ్గించుకొనడం కంటే

ఈ క్రిములను చంపడమే మంచిపని.

గాలి అందరూ పీల్చవలసినదే. ఒకరు పీల్చి వదిలిన

గాలి కొద్దో గొప్పో మరొకరు పీల్చక తప్పదు.

జనం ఎక్కువగా వున్న ప్రదేశాలలో మరీ తప్పదు.

అందుకే క్రిములున్న గాలిద్వారా జలుబు, దగ్గు

ఒకరినుండి మరొకరికి అంటుకొంటుంది

అందుకే మంచిసీరువాడండి, ఎక్కడా పాచిని చేర్చకండి.

గాలిపారేఇంట్లో వెలుతురు సోకే ఇంట్లో నివసించండి.

అప్పుడే ఇబ్బును కొంతవరకై నా దూరం చేయగలం.

వాడిన మురికిసీరు గోతులలో నిలవ వుండరాదు.

మలమూత్ర విసర్జనకి చౌకగా చోటు తయారుచేసుకొని

సీరు మలం భూమిలోకి వెళ్ళే సదుపాయం చేసుకోవాలి.

జనం కిక్కిరిసి వుండేచోట అంటువ్యాధులు వస్తాయి.

త్వరగా క్రిములు ప్యాప్టి చెందుతాయి.

పరుల దుస్తులు వాడరాదు. దుస్తులు అంటురోగాలను పాకించే

తీగలని గుర్తుంచుకోవాలి. అందుకే నిత్యం ఉతికిన దుస్తులు

వేసుకోవాలి. వేసవికాలంలో వడలు బట్టలు వేసుకోవాలి.

కాలికి చెప్పులు వేసుకుంటే ఎంత మెలు.

చెప్పులుపాదాల రక్షణకోసం కాని పరులముండి

చూపించడానికికాదు. బూట్లు వేసుకున్నా, చెప్పులు

వేసుకున్నా శుభ్రంగా వుంచుకో.

పాదాలకు అనెలు రాకుండా, పాదాలను తేళ్లు, జైరెలు  
పురుగు పుట్రాకుట్టకుండా కాపాడాయి.

ఊరుతిరిగి దుమ్ముకొట్టిన పాదాలతో ఇంటిలో  
అడుగు పెట్టరాదు. కాళ్ళు శుభ్రంగా కడిగిన తర్వాతనే  
గదిలో అడుగుపెట్టాలి. మలమూత్రానంతరం  
కాళ్ళు చేతులు తప్పక కడగాలి.

ఎక్కడబడితే అక్కడ ఉమ్మరాదు.

చెత్తలు అసలే విరజిమ్మరాదు.

దగ్గువచ్చి దగ్గినా, తుమ్మినా చేతిగుడ్డ అడ్డుపెట్టుకో  
లేకపోతే నీ దగ్గు, రొంప యితరులకు అంటుకుంటుందని తెలుసుకో.

అతిగా పొగతాగకు, సారాయి అసలే నేవించకు  
నోటిలోను, కడుపులోనూ వచ్చే పుట్టకురుపు వ్యాధులకు  
ఇవే కారణమని గమనించు. చేతులు శుభ్రంగా వుంచుకో.

గోళ్ళను పెంచితే గోళ్ళలోమట్టి చేరుతుంది.

మట్టి ఏపాటి అన్నంలో కలిసినా కడుపులో పురుగులువస్తాయి.

ఈగలు ముసిరే ఆహారం అసలేతినకు.

అదిరోగాలకు సోపానం.

దోమలు జుమ్మని తిరిగేయిల్లా అనారోగ్యానికి పుట్టినిల్లు.

చీకటింటిలోనివాసం జబ్బులకే మార్గం.

ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే మనిషికి విశ్రాంతికావాలి.

మంచినిద్రపోవాలి. కష్టించి పనిచేస్తేనే

సరిగా నిద్రపడుతుంది, ఆరోగ్యంగా వుంటారు.

## క్రిములు

గాలిలో నీటిలో వ్యాపించి యుండు కొన్ని క్రిములు.  
పురుగులద్వారా వ్యాపించు మరికొన్ని,  
గాయాలద్వారా లోపలికి జేరును మరికొన్ని.  
తాగేనీరూ, తినే ఆహారంద్వారా వచ్చే క్రిములు కలరా,  
టైఫాయిడ్ జ్వరంలాంటి రోగాలను తెస్తాయి.  
గాలిలో వ్యాపించు క్రిములవల్ల ఉయ, మశూచి కలుగును.  
ఈగలు దోమలు ప్లేగు, మలేరియా జ్వరంలాంటి  
రోగాలను కల్గించును. గాయాలద్వారా జేరే క్రిమిపేచు  
ధనుర్వాతం తెచ్చే టీటనస్ క్రిమి. ఈ వ్యాధులకు  
ఎన్నో మందులు, చికిత్సలు వున్నాయి. మన పరిసరాలను  
బాగా శుభ్రపరచుకొంటే ఈ రోగాలలో కొన్నిటిని  
అరికట్టవచ్చు మనం,  
మనలోని రక్తం చాలావరకు వ్యాధులతో ఎంతో పోరాడుతుంది.  
క్రిములు లోపల చేరగానే, రక్తంతో జీవకణాలు  
వీరులైన ప్రతిశూయలను పుట్టింది, క్రిములను చంపించును.  
అప్పుడు రోగంరాదు. అలా రోగం రాకుండా చేసే మార్గముంది.  
అదే సూదిమందు వేయించుకోవడం.  
ఇది రక్తంలో క్రిములను చంపే కణములను తయారు చేస్తుంది.  
కనుక వీరకణాలు చాలావరకు పుట్టి ఎవరూ పోరాడకుండా.



అది రోగాలురాకుండా చేసేమందని ముందు జాగ్రత్త అని  
పదేపదే అందరికీ తెలియజెప్పాలి.

పెద్ద సంతలకు, తిరునాళ్ళకు వెళ్ళేటప్పుడు కలరా రాకుండా  
సూదిమందు తీసుకోవడం మరువకు.

టీకాలు వేయించుకుంటే, మళ్ళాచి

మహమ్మారి దరిజేరనే జేరదు.

కోరింతదగ్గుకు కూడా సూదిమందు వుంది.

అది వేయిస్తే ఆ దగ్గుతో పిల్లలు చనిపోకుండా వుంటారు.

గాయానికి ఎప్పుడు తుప్పుపట్టిన మేకు తగలసేకు.

మట్టి, పేడ, గుర్రపులద్దె అసలే అంటించకు.

అలాచేస్తే ధనుర్వాతం వస్తుంది.

ఈ వాతం రాకుండా చూలాలు, బాలెంత తప్పక ఈ సూది  
మందు తీసుకు తీరాలి.

పిల్లలకు సరైన సమయంలో సరైన సూదిమందు వేయించకపోతే  
అన్నిటికాని వంకరచేయి అవుతాయి.

చిన్న పుడే టీకాలు వేయిస్తేసరి. ఇప్పుడు ఇలాటి

మందు సూదితో కాకుండా నోటిమందుగా యిస్తున్నారు.

పిల్లలకు ఏడాదినిండే లోపల మూడుమార్లు ఈ మందు

ఇవ్వాలి. ఇదిగాక బి. సి. జి. అనే సూదిమందు

వేయిస్తే క్షయలాటిదగ్గు జబ్బు దగ్గిరకే రాదు.



వరదల తర్వాత, వివరీతంగా కురిసిన వర్షం తర్వాత తరచు  
వచ్చేకరిరా కూడా, నూదిమందు వేయించుకున్నవారి  
జోలికిపోదు.

## కీటకాలు

దోమలు అనేక రకములు. వీటిలో కొన్ని కీటకములు,  
జోడకాలు ఎముకలతో నొప్పి కల్గించేవిగా ఉంటాయి.  
వ్యాపింపజేస్తాయి. మురికిపీట కాలువలలో వీటిని చూడవచ్చు.  
జన్మస్థలాలు. చెత్తకుండీలు ఖాళీదబ్బాలు  
నిర్వసీరు, పాతసామాన్లు దోమలకు విహారస్థలాలు.

అడ ఆనాఫిలిస్ అనబడే దోమలు గోడలపై

అన్నం కంచాలపై వాలును. అప్పుడుదాని పొట్టలోని చలిజ్వరపు క్రిములుకదిలి అవి వాలినచోట జేరును.

మనం తినే తిండిద్వారా మన ప్రేగులలో ఆ క్రిములు జేరును.

ఆ క్రిములు మన ప్రేగులలో గుడ్లు పిల్లలను విడుచుటవలన జ్వరం చలి, కుదుపు వాంతులు వస్తాయి. క్యాలెక్సు అనే రకందోమ



సముద్రతీర ప్రాంతాలలో ఎక్కువగా వుంటుంది.

ఇది ఆ ప్రాంతాలలోవచ్చే బోధకాలు వ్యాధికి కారణం.

ఈ వ్యాధిని కల్గించే క్రిములు ఈ దోమలవల్లనే పెరుగుతాయి

మంచంచుట్టూ దోమతెరకట్టుకొని పడుకుంటే ఈ దోమలు

మన శరీరాన్ని కుట్టవు, మురుగునీరు నిలువనీరు ఎక్కడా

వుండకూడదు. బూజు, దుమ్ము లేకుండా ఇల్లు శుభ్రంచేసుకో.



డి.డి.టి మందు చల్లితే ఈ దోమలు వ్యాప్తి  
చెడవని తెలుసుకో.

## ఈ గ లు

ఇంటిలో ఈగల జోరు ఎక్కువయితే,

వంటిలో రోగాల హోరు తగ్గదు.

మురికి పదార్థాలకు ఈగ ముద్దుబిడ్డ.

తీపిపదార్థాలకు మంచి నేస్తం.

కుళ్ళు వస్తువులు దీనికి కన్నవారిచోటు

కుళ్ళు పెంట పోగులే. ఇది గుడ్లు పెట్టే పక్క బట్టలు.

ఈగగుడ్లు ఆరురోజులలో ఇట్టే పిల్లలవుతాయి.

మనపరిసరాలను పరిశుభ్రంగా వుంచడమొక్కటే వీటిని

అరికట్టేమార్గం, డయాజియాన్, మలాధియాన్, మందులు

చల్లితే ఈగలగుడ్లు ఈగల పిల్లలు మరణిస్తాయి.

పాచిచేసినపెంట, కసువువాడ్చినపెంట మూతగతడబ్బాలో

జేర్చాలి. చెత్తను వూరికి దూరం విసిరివేయాలి.

పెంటకుప్పలను మట్టితో కప్పాలి.

ఇల్లుకడిగి తుడిచివుంచితే

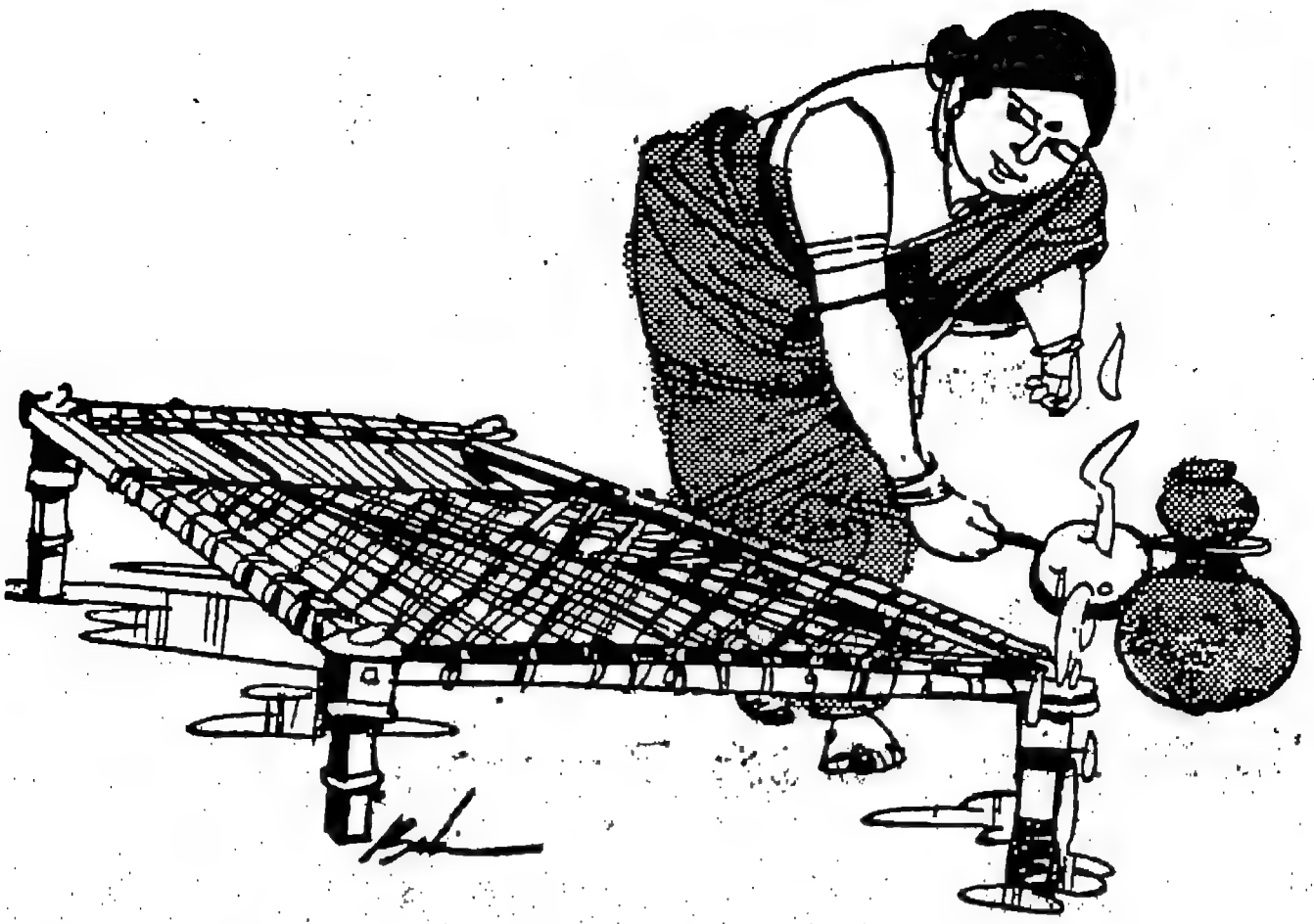
మనం తినబోయే పదార్థాలపై

## బొద్దెంకలు

ఇంటిని శుభ్రంగా వుంచాలంటే బొద్దెంకలు లేకుండా  
చూడాలి. ఇక రాత్రిపూట వంటయింటి రాజులు.  
ఈ మహారాజులు మీసాలరాజులు  
దుర్వాసన వీటిలక్షణం. ఇవి ఎక్కడైనా వాలినా,  
తిరిగినా మరిం వదిలినా ఇల్లంతా వాసనవేస్తుంది.  
వీటి గ్రుడ్లవల్ల ఎంతో ప్రమాదం వున్నది.  
అందుకే మురుగుపారే కార్వాలు తూములు తప్పక  
కడగాలి. మురికిబట్టలు చాలాకాలం వుంచకుండా  
ఉతికి ఆరవేయాలి.  
ఇల్లు పొడిగా వుంచుకోవాలి.

## నల్లులు

మంచంపట్టా నవారు మడతలలో కుర్చీలమేజాల  
సందులలో వుంటుంది గోధుమరంగు నల్లి.  
మనిషి రక్తమే దీని ఆహారం. డయాజినాన్ చల్లితే



నల్లులు చస్తాయి, ఇళ్ళల్లో, మంచంమూలలలో  
 కిరసనాయిలు చల్లి వా ఈ నల్లులు 'చస్తాయి.  
 కాని, మనంపడుకొనే పరువులమీదమటుకు  
 ఈ మందు చల్లరాదని తెలుసుకో.

పేలు

పేలు, తలను శరీరాన్ని పట్టి వుంటాయి.

వంటికి దురద కల్గించి ఇవి రక్తం తాగుతాయి.

డి.డి.టి -కలిపి వెండ్రుకలమీద చల్లి తే ఇవి చచ్చిపోతాయి.



పెరితాన్ పొడివేసే ఇవి చస్తాయి.

పేలుపట్టకుండా తలంటుకోవాలి, తలకుభంగా వుంచుకోవాలి.

## గజ్జి

గజ్జి దురద అది చెప్పనలవి కానిదది  
 వ్రేళ్ళసందులలో, చంకమూలలలో, తొడల యిరుకులలో  
 మడమలమీద గజ్జిక్రిమి గుడ్లుపెట్టు, సాయంత్రం  
 బాగానే గుడ్లనుండి పిల్లలొచ్చు. దురద పెరిగి బొరియలందు  
 చీముజేరు, దుస్తులు, వ్రక్కబట్టలు అన్నీ వేడినీళ్ళలో  
 వుతకాలి, ఒకరికి వచ్చినదంటే ఇంట్లోపాదికి పాకును



ఈ దురద. బెంజైలు అంజనం మందులు సాయంత్రం  
పూయాలి, అందరూ ఒకేసారి చికిత్స చేయించుకోవాలి.

## కడుపులో పాములు

పెద్దల్లో పిల్లల్లో విరేచనాలు తరచుగా వచ్చే జబ్బు.  
తిన్నది జీర్ణంకాక పోవడం దీనికి కొంతవరకూ కారణం.  
కడుపులో పాములుకూడా ఈ జబ్బుకి తోడవుతాయి.  
నులిపురుగులు, ఏలికపాములు, కొంకిపురుగులు  
బద్దెపాములు మనకడుపులోనే పెరుగుతాయి.  
ఇవి వున్నవారికీ ఆకలి వుండదు. కడుపులో చిరునొప్పి  
వస్తూ వుంటుంది. జ్వరం, చికాకు రావచ్చు.



పళ్ళు కొరుక్కొనడం, ముక్కు గోక్కోవడం  
ముడి దురద. పైకి ఉబ్బినపొట్ట, విరేచనాలు  
మనపొట్టలో పాముల ఉనికికి సాక్షులు.

మనంతినే తిండిద్వారా ఈ పాముల గుడ్లు లోపల జేరుతాయి.  
ఈ గుడ్లు కడుపులోనే పగిలి పిల్లలుగా పెరుగుతాయి.

ఇవి వేగుల్లో అడ్డంపడి అజీర్ణాన్ని కలిగిస్తాయి.

అలా ఇవి మనశక్తినిపీల్చి వేస్తాయి. ఆసనంచివరదురద కల్గిస్తాయి.

మనం విడిచే మలంలో కనబడే తెల్లదారపు పోగులులా

కనబడేవాటిని నులిపురుగులంటారు. ఇవి ముడ్డిచుట్టూ  
 గుడ్లుపెడ్తాయి. ఒక్కొక్కపారి జననాంగంలోనికి కూడాపోతాయి.  
 పిల్లలు ప్రక్కలో ఉచ్చపోయడం, అన్నం అరగకపోవడం  
 వీటివల్లవచ్చే లక్షణాలు.  
 కొంకిపాము, బద్దెపురుగు సన్నని తాడువలె నుంటాయి.  
 ఇవిపేగుల వంటుకొని మనరక్తాన్ని పీలుస్తాయి.  
 పందిమాంసం, ఆవుమాంసం తిన్నప్పుడు ఇవి మనిషిలో  
 జేరుతాయి. నారపురుగు చెరువునీరు తాగేవారికి శత్రువు.  
 కాలిపై కురుపులు, నీటి బొబ్బలు నారపురుగు నివాసాలు.  
 బొబ్బచితికి వుండుగా మారుతుంది,  
 కాచిననీరు వడబోసి తాగితే ఈ పురురు చేరదు.

## వాంతులు

పిల్లలు కక్కడం సహజం.

కడుపు పట్టనంత తిన్నప్పుడు

నోటిలో గాలిపీల్చినప్పుడు, అరగనిపదార్థం భుజించినప్పుడు

అతిగా నవ్వినా, పరుగెత్తినా, దగ్గినా వాంతులు వస్తాయి.



కడుపులో క్రిములు, పాములు ప్రవేశించినా తిన్నది డోకుగా  
పైకికొచ్చును.

వాంతులు ఎక్కువయితే శరీరంలో నీరు నష్టమగును.

అలా నీరుపోతే శరీరంలో వణుకు కలుగుతుంది.

మలబద్ధకం ఏర్పడి, మూత్రంతగ్గి మనిషి బరువు

తగ్గిపోతాడు. వాంతి రాకుండా ఆపాలంటే

రోగిని ప్రక్కకు తిప్పి పరుండబెట్టాలి. నోరు ముక్కు

శుభ్రపరచాలి. పలుచని జావ, మంచినీరు, పళ్ళరసాలు

ఇవ్వాలి. వీటిని రోగి ఇముడ్చుకొనలేకపోతే వైద్యుని

చేత సూదిమందు ఇప్పించాలి.

## మ ల బ ద్ధ క ం

ప్రతి ఉదయం మనిషికి విరేచనం కావటం

మంచి ఆరోగ్యానికి గుర్తు.

అతి పలుచని విరేచనం, రాయిలా గట్టిగాపడే మలం

మలబద్ధకానికి గుర్తు. మలబద్ధకం తగ్గాలంటే

ఎక్కువనీటిని తాగాలి. కొవ్వులు, మాంసకృతులు ఎక్కువగా



వుండే పదార్థాలు తినడం తగ్గించాలి. కూరలు, పళ్ళు,  
 ఎక్కువగా తింటే సరైన వేళకు విరేచన మవుతుంది.  
 వేళకు మలవిసర్జన చేయడం మంచి అలవాటు.  
 మలబద్ధకం వలన మూలశంకవ్యాధి, ముడ్డిలో  
 పగుళ్ళు వచ్చును. అందువలన మలవిసర్జన  
 బాధాకరంగా వుంటుంది. అన్ని వేళలా ఆముదం  
 పుచ్చుకొనడం ఆరోగ్యానికి మంచిదికాదు.  
 కడుపునిండా తినడం, కష్టించి పనిచేయడం  
 మలబద్ధకానికి సరైన మందు  
 అవుడే సుఖవిరేచనం సాధ్యం.

## ప్రథమ చికిత్స

ప్రమాదమన్నది చెప్పిరాదు ఇంటా, బయటా,  
 పొలంలో, రోడ్డుపైన, ఎక్కడైనా జరగవచ్చు.  
 వైద్యుడు వచ్చేదాకా మనిషి ప్రాణం నిలబడకపోవచ్చు.  
 వైద్యం అందేవరకూ, చేతులు ముడుచుకొని కూర్చోరాదు.  
 మన జాగ్రత్తలో మనం వుండి, ప్రాణానికి తగ్గిన

వచ్చు. గాయపడినవారికి ముందుచికిత్స చేయాలంటే  
 అయోడిన్ అరకు, స్పిరిటు, గాజుగుడ్డ, దూది చుట్టిన  
 పుడకలు అవసరం, కత్తికోత, గీసుకుపోయిన గాయంపైన  
 అయోడిన్ టించరుకాని, స్పిరిటుగానివూసి గాజు గుడ్డకట్టాలి.  
 స్పిరిట్ లో ముంచిన దూదిని గాయంపైన అతికిస్తే చాలు.  
 లోతుగా తెగిన కత్తిగాల్లను గాజు గుడ్డతో నొక్కిపట్టి



డాక్టరు వద్దకు గాయపడినవారిని తీసుకుపోవాలి.  
 గాయంచుట్టూ మట్టిజేరితే గాజుగుడ్డతో తలపై గాటుపడితే  
 చుట్టూవున్న వెండుకలు కత్తిరించి  
 గాటుపైన అయోడిన్ లో ముంచిన దూదిని వుంచాలి.

రక్తం అగకుండా కారడం రోగికి ప్రమాదం. అందుకే

గాయాన్ని గాజుగుడ్డతో వత్తిపట్టుకోవాలి.

రక్తం కారటం కష్టేవరకు, కాఫీ టీలు రోగికి ఇవ్వరాదు.

రోగి మంచినీరు చప్పరించటం మంచిది.

ముక్కునుండి నెత్తురుకారినదంటే అపాయమే.

అప్పుడా మనిషికి గాలిబాగా తగలాలి. కిటికీలు అన్నీ తెరచి

గదిలోనికి గాలిబాగా వచ్చేలాచేయాలి. రోగి దుస్తులు

వదులుచేయాలి. ముక్కుబదులు నోటిద్వారా

గాలిని పీల్చమని రోగికి చెప్పాలి, ముక్కు

చీదకూడదు. మంచినీళ్ళు వున్న సంచీ, లేదా

చన్నీటిలో తడిపిన గుడ్డతో కాని రోగి ముక్కుపైన

నుదుటిపైన మెడవెనుక అద్దాలి. రక్తం కారడం

ఆగేవరకు అలా చేయాలి.

## బె ణు కు లు

ముంజేతులు బెణికి కొందరికి నొప్పిగా వుంటుంది.

భరించలేని నొప్పి, వాపువుంటే తడిగుడ్డతో

ఆ నొప్పి, వాపు వున్నచోట నొక్కిపట్టి వైద్యుడి  
 దగ్గరికివెళ్ళి చూపించుకోవాలి. నున్నం, బెల్లం  
 కలిపిన పట్టు వాపుని తగ్గించునే కాని బెణుకులను  
 పోగొట్టదని తెలుసుకో ఆ పట్టు ఎముకని  
 అతికించలేదని గుర్తుంచుకో. కట్టుకట్టిన తర్వాత  
 రోగిని కదిలించరాదు. కాలువిరిగినపుడు నిలబడరాదు.  
 విరిగినచోట మర్దనా చేయరాదు.

## వ శ్చ కాల డం

పండుగలలో, పట్టాలలో. మరిగేనూనె మసలే నీరు  
 కాళ్ళమీదనో, వంటిమీదనో బడవచ్చు. అలాకాలినచోట  
 ఎర్రబడుతుంది. నీటితో కూడిన బొబ్బలు తేలతాయి.  
 అప్పుడు కలిగే బాధ, మంట, కాలివవారికే తెలుస్తుంది.  
 చల్లని వెన్న గాలిపైన పూసిన హాయిగా వుంటుంది.  
 బర్నాల్ అను మందు పైనపామిన మేలు.  
 పొయ్యిదగ్గర మంట చెంగును తాకినా  
 దీపంబుడ్డి మంటకొస బట్టకి అంటుకున్నా నిష్పంటుకొని



మంటపైకి ఎగసి వస్తుంది వెంటనే ఆ మనిషికి దుప్పటి  
చుట్టపెట్టాలి. లేదా గోనెగుడ్డకప్పి

దొర్లించాలి. అప్పుడు మంటలు ఆరిపోతాయి. ప్రాణం  
దక్కుతుంది మంటపై నీటిని పోయరాదు సుమా.

బొప్పలను చిరవరాదు సుమా. రోగినెప్పుడు కప్పివుంచాలి.

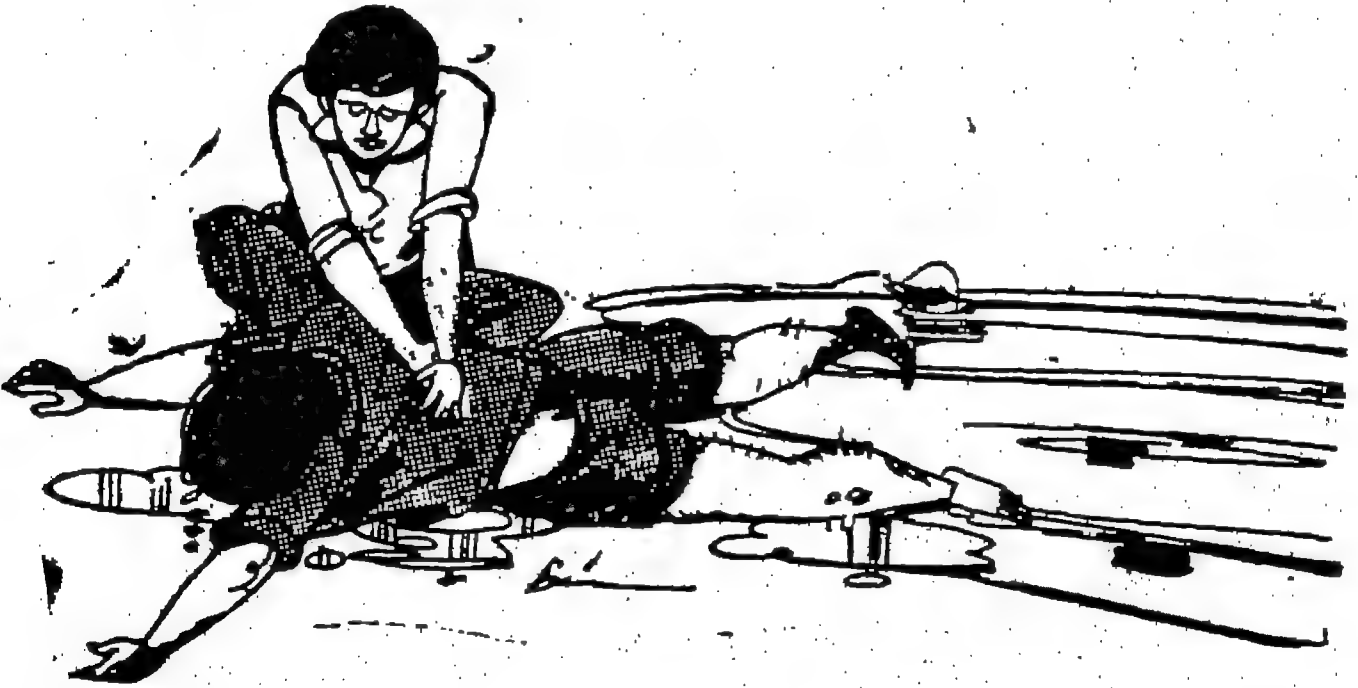
రోగికిపాలు, కాఫీ పళ్ళరసాలు ఇస్తే మంచిది.

ఏటవాలుగా రోగిని పడుకోబెట్టి వైద్యుని వాడే

తీసుకొనిపోవాలి.

# నీటిలో మునిగితే

కిల్లలకై నా, పెద్దలకై నా నీటిలో ఈదాలని వుంటుంది.  
పిడిలో, పిల్లకాలుషలో సరదాగా ఈదులాడటం సరదాయేకాని  
అన్ని రోజులూ మనవికావు. కొద్దోగొప్పో ఈతవచ్చుకదా అని  
దైర్యంచేసి యీదడం మంచిదికాదు. ఎవరై నాసరే నీటిలో  
మునిగిపోతే వారిని వెంటనే ఒడ్డుకు తెచ్చి బోర్లాపడుకోబెట్టాలి.  
నోద్దో, గొంతులో వుండిపోయిన బురదని తీయాలి.



తలని ఒక ప్రక్కకు త్రిప్పి వీపుమీద గట్టిగా నొక్కితే ఆ మనిషి  
తాగిననీరు బయటకి వస్తుంది. వీపుక్రిందప్రక్కలలో  
మనచేతులంచి బలంగానొక్కి వదలాలి అప్పుడు ఆ మనిషి,  
ఛాతివదులయి నెమ్మదిగా ఉపిరి పీలుస్తాడు.

అతని వంటపైన తడిగుడ్డలుతీసి  
రగ్గు కప్పి వేడిపాలు తాగించాలి.

## వ డ దె బ్బ

వేళా పాళా లేకుండా వేసవికాలంలో ఎండలో తిరిగిన  
వడకొట్టి మూర్చవచ్చును. అతిశ్రమ. ఆందోళన.  
వలన కొందరు తెలివితప్పి పడిపోతారు. రక్తం చూస్తే  
కొందరికి తెలివి తప్పిపోతుంది. అప్పుడు ఆ రోగిని  
వెల్లకిలా పడుకోబెట్టాలి కాళ్ళు ఎత్తువైపు  
తల దిగువన వుండేలా రోగిని పడుకోబెట్టాలి.  
రోగి చుట్టు జనం మూగరాదు.  
రోగికి బాగా గాలి తగిలేలా  
విసరాలి. రోగి ముఖంపై చన్నీళ్ళు  
చిలకరించి, వెల్లుల్లి చిదిపి ముక్కు దగ్గర జానన చూపాలి.  
అతనికి తెలివిరాగానే కాఫీ యివ్వాలి. రోగి ఏదైనా మింగ  
గలిగే స్థితిలో వుంటే ఏదైనా తినిపించాలి. మూర్చ తగిలిన



కొందరికి చిన్న తనం నుండి వుంటుంది. రోగి అరుపులు  
 కేకలు పెట్టి, నోటనురుగులతో కాలుచేతులు  
 కొట్టుకుంటూ వుంటాడు. అప్పుడు అతని పశ్చాత్తాప  
 గుడ్డలమడత వుంచాలి. అతను ధరించిన  
 దుస్తులు వదులుచేయాలి. చల్లటినీరు తాగించాలి.  
 అతనికి గాలిబాగా తగిలాలి చూడాలి.

## కుక్క కాటు

కుక్కకాటుకు చెప్పదెబ్బ మందుగానే కాదు.  
 పిచ్చికుక్కకి నీరంతు భయం. కరచినకుక్కను కట్టివేయాలి.  
 పిచ్చికుక్కవుతే చంపేయాలి. పదకొండురోజులు  
 మాత్రమే కాటువేసిన ఆ పిచ్చికుక్క బ్రతుకుతుంది.  
 అలాటికుక్క కరిస్తే రోగికి నీటి భయం జబ్బు వస్తుంది.  
 ఆ జబ్బురాకుండా వారించడానికి సూదిమందుల్కున్నాయి.  
 రోగిని కుక్క కరవగానే ఆ మందుకావాలని డాక్టరునడుగు.  
 గాయంనుండి నెత్తురును బయటకు పిండాలి.  
 సబ్బుతో కడిగి నీరుపోస్తూ నెత్తురును కడిగినేయాలి.



## పా ము కా టు

పాములు రకరకాలున్నాయి.

పొలంగట్లమీద పాకచూరులలో పాములు తిరుగుతూ  
వుంటాయి. పొంచివుంటాయి. కాటువేయునవి తరచుగా.

పాముకాటు మేకులు గుచ్చినట్లుంటుంది.

అది కరచినచోట ఎర్రని ద్రవం కారుతుంది. బాధతో నలుపు

కల్గించును. అయితే అన్నిపాములూ విషం కల్గినవి

కావు. డాక్టరు వచ్చేలోగా గాయానికి పైన తాడుకట్టి

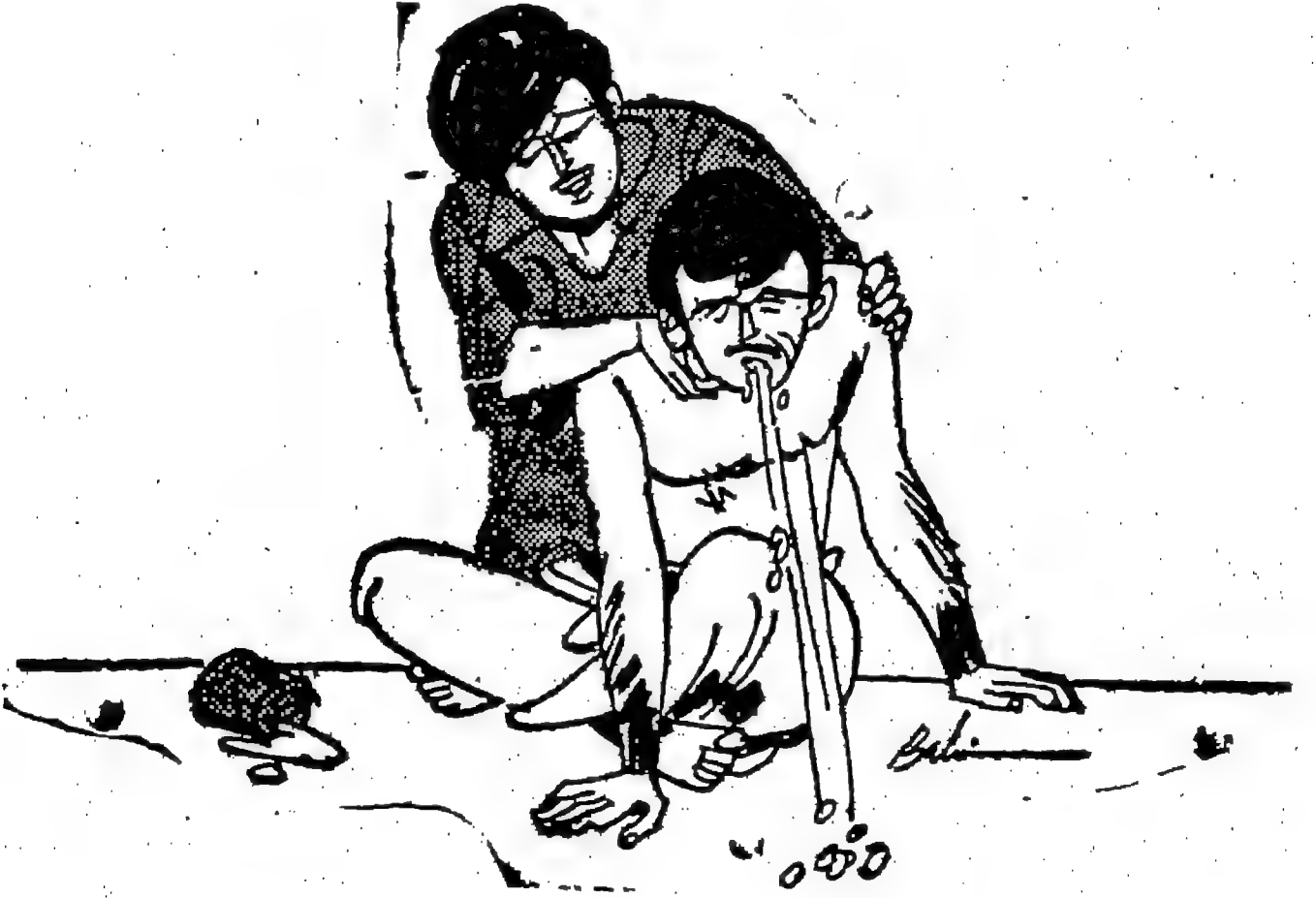
గట్టిగా వత్తి పట్టుకొని రక్తం బయటకు కారనీయి.

ముంచునీళ్ళలో గాయం ముంచు. విషం ఎక్కుకుండా

డాక్టరు ఇచ్చే సూదిమందు తీసుకో.

## విషం

మంటిలో గిన్నెలపైన మూతలుండాళి. లేకపోతే  
తినేపదార్థాలపైన పురుగులు వాల్తాయి, చీమలు జేరతాయి.  
అన్నంకుండపైన, కూరదాకలోనో కిరసనాయిలు పడవచ్చు.  
ఎరువుల మందుల కాళీసంచి ఎగిరిపడవచ్చు.



ఇది తెలియని పిల్లలు పెద్దలు ఆ పదార్థాలను తిని ప్రాణం  
మీదకు తెచ్చుకుంటారు. డాక్టరు వచ్చేలోగా  
నిషాహారంతిన్న రోగిచేత వాంతి చేయించాలి.

ఉప్పునీళ్ళను తాగించాలి. అప్పుడుతిన్న దంతా బయటకు  
వస్తుంది.

లేదా అంగుడిలో వేళ్ళనుజొనిపి, రోగితిన్నది

వెలికితీయాలి. వాంతిచేసిన తర్వాత

నల్లగా మాడ్చిన రొద్దె, పిండి కలిపిననీళ్ళు

మరగించిన టీ నీళ్ళు యిచ్చిన మంచిది. అందుకే ఇంటిలో.

విషపదార్థాలను ఎప్పుడూ దూరంగావుంచాలి.

## కరెంటు షాకు

కరెంటు దీపం. వెలిగించడం ఆనందమే.

కాని ఆ వెలిగించే శక్తిని మాత్రం

తాకరాదు తాకితే షాకు తగుల్తుంది.

విరిగిన స్విచ్ వేసినా, వర్షంలో కరెంటు ఫాకల్టైరు తెగినప్పుడు

మనిషికి షాక్ కొట్టవచ్చు వెంటనే వీలయితే మెయిన్స్విచ్

ఆపివేయాలి. పొడిబల్ల, అట్ట రబ్బరుగుడ్డ మీదనో

నిలబడి పొడిగుడ్డతో షాకుతిన్న మనిషిని పిలవాలి.

కాళ్ళకు రబ్బరు చెప్పులు ధరించే షాకునుతిన్న మనిషిని పిలవాలి.

## ఆనందం - కుటుంబం

ఇంట్లో అందరూ సుఖంగా ఏ రోగం లేకుండా వుంటే  
ఆయిల్లు ఆనందంగా వున్నట్లే  
ఆకుటుంబం ఆ వూరిలోకల్లా గొప్పది.

అలాంటి కుటుంబాల కల గ్రామం, గ్రామాలలో కల్లా  
గొప్పది. అలాంటి గ్రామాలుకల, దేశం, దేశాలలో  
కల్లా గొప్పదేశం.

ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడే ఇంటిలో  
చాలా కలతలు రానేరావు. అప్పుడే పెద్దలంతా  
పనిలోకి వెళ్ళి నాలుగురాళ్ళు సంపాదించుకొనవచ్చు.

పిల్లలంతా చదువుకొనవచ్చు. ఆడుకొనవచ్చు.

ఆరోగ్యంవల్ల వచ్చే ఆనందాన్ని విలువకట్టలేం.

అనారోగ్యంవల్ల వచ్చే దుఃఖాన్ని భరించలేం.

ఒకరికి అనారోగ్యం వచ్చినదంటే, ఇల్లూవాడా.

పెద్దా పిన్నా దుఃఖించవలసి వస్తుంది.

అందుకే ఎండాకాలంలో చల్లగా వుండేలా ఇంటిని చూసుకో.

వాసాకాలంలో ఈగలు, దోమలు లేకుండా ఇంటిని

శుభ్రంగా వుంచుకో.

వంటిమీద శ్రద్ధవుంటే ఇంటిమీద శ్రద్ధవున్నట్టే.

శరీరం సరిగానే వుంది కదా అని మితిమీరి తినరాదు.

నిన్న బాగానే తిన్నాం కదా అని ఈ పూట కడుపుమాడ్చుకోరాదు.

ఎన్నో పదార్థాలు తినాలని వుంటుంది. కానీ

నోటికి హితవుగా వున్న దని తెగ తినరాదు.

నోటికి బాగాలేదని అన్ని పదార్థాలు వదలి వేయరాదు.

హితమైనవి మితముగా తింటే మంచిది.

ఆరోగ్యముంటే అన్నీ వున్నట్టే

ఆరోగ్యం లేకపోతే ఏమీలేనట్టే.

...o...

వంటిమీద శ్రద్ధవుంటే ఇంటిమీద శ్రద్ధవున్నట్టే.

శరీరం సరిగానే వుంది కదా అని మితిమీరి తినరాదు.

నిన్న బాగానే తిన్నాం కదా అని ఈ పూట కడుపుమాడ్చుకోరాదు.

ఎన్నో పదార్థాలు తినాలని వుంటుంది. కానీ

నోటికి హితవుగా వున్న దని తెగ తినరాదు.

నోటికి బాగాలేదని అన్ని పదార్థాలు వదలి వేయరాదు.

హితమైనవి మితముగా తింటే మంచిది.

ఆరోగ్యముంటే అన్నీ వున్నట్టే

ఆరోగ్యం లేకపోతే ఏమీలేనట్టే.

...o...